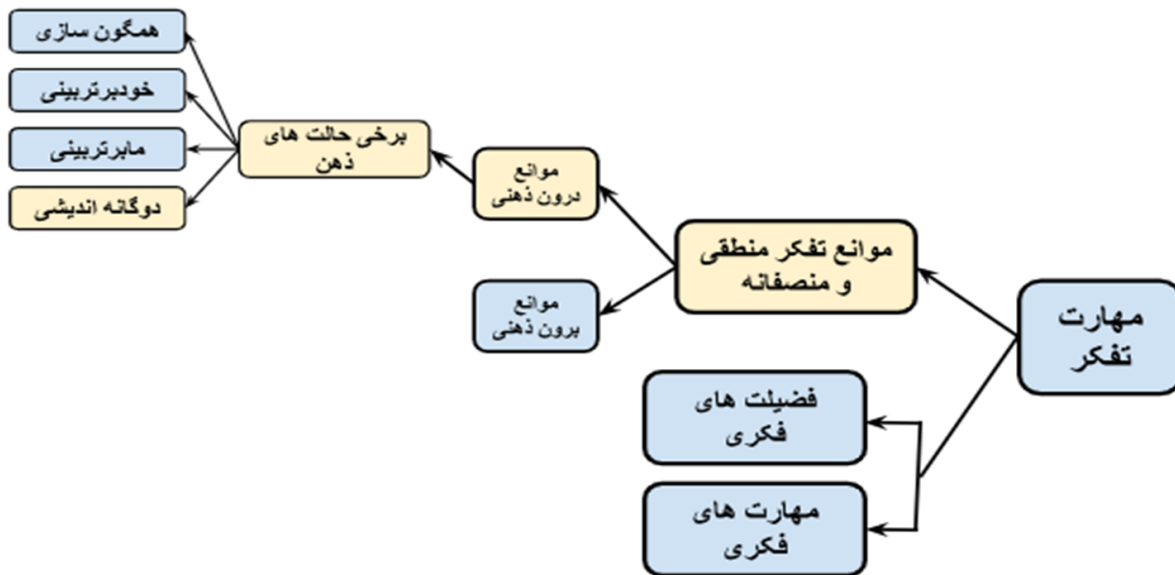


## Dichotomous Thinking

### دوگانه اندیشی

این برنامه آموزشی با پشتیبانی و حمایت بنیاد غیر انتفاعی آینه تهیه و تقدیم حضور شما عزیزان میشود. در این بسته آموزشی که صد جلسه خواهد بود، اصول درست فکر کردن بر اساس آموزه های تفکر نقادانه، (Critical Thinking) و با بهره گیری از آخرین یافته های علمی در زمینه تفکر، آموزش داده میشود. هدف از این برنامه آشنایی همگان با اصول درست اندیشیدن است تا از این طریق شاهد گسترش هر چه بیشتر عقل ورزی و خردگرایی در جامعه باشیم.



دوگانه اندیشی dichotomous thinking به حالتی ذهنی گفته میشود که در آن شخص برای هر پدیده و رویدادی فقط دو وضعیت را در نظر میگیرد، یعنی یا سیاه می بیند یا سفید. در حالت شدید به تفکر دوقطبی می انجامد. این حالت ذهن، مانعی برای تفکر منطقی و منصفانه است.

به این شیوه فکر کردن، تفکر همه یا هیچ **all or nothing thinking** یا تفکر سیاه و سفید **black and white thinking** نیز می‌گویند.

دوگانه اندیشی به عنوان یک خطای فکری نیاز به آموزش دارد. دوگانه اندیشی (تفکر دوقطبی) به عنوان یک اختلال شخصیتی نیاز به درمان دارد.

در این شیوه از تفکر این گرایش و تمایل وجود دارد تا با مطلق گرایی امور و پدیده ها، در یکی از دو قطب مخالف جای داده شود با نادیده گرفتن نقاط میانی. این دوگانه اندیشی سبب می‌شود شخص همه امور و پدیده ها را یا کاملاً خوب و یا صد در صد بد ادراک کند.

گرایش به مطلق گرایی در ایران بیشتر خودنمایی میکند. شرق شناسان به افراط و تفریط در ایرانی ها توجه نشان داده اند. مثلاً هم در عبادت و سلوک افراط و زیاده روی دیده می‌شود هم در مصرف مشروبات الکلی.

باید به این موضوع مهم اشاره داشته باشیم که استفاده از عبارت تفکر سیاه و سفید هیچ ربطی به بحث های نژادی و رنگ پوست ندارد. هر چند کسانی که اینگونه افکار نژادپرستانه را دارند هم در زمره کسانی محسوب میشوند که از این عادت فکری نادرست رنج میبرند.

این طرز فکر سبب می‌شود افراد دچار افراط و تفریط شوند که میتواند برای تصمیم گیری و روابط با دیگران بسیار مخرب باشد. کسانی که دچار دوگانه اندیشی در تفکر هستند یا باید عاشق کسی باشند یا به کلی منزجر و متنفر. آنها نمی‌توانند حد وسط داشته باشند.

این افراد هم در دوستی افراط میکنند هم در دشمنی. در روابط آنها اثری از اعتدال و میانه روی دیده نمی‌شود. انگار هرگز نمی‌توانند با کسی دوست معمولی باشند یا رابطه ای سرد داشته باشند. فقط با دوستی از نوع صمیمانه و دشمنی از نوع خصمانه راحت هستند.

وجود دوگانه هایی مثل شب و روز، دوست و دشمن، سفید و سیاه، شیر یا خط، حق و باطل، زندگی و مرگ، بهشت و جهنم به این دوگانه اندیشی بیشتر دامن می‌زند و آنرا به ظاهر منطقی و موجه نشان میدهد. وضعیت همیشه مانند سکه ای که بالا می‌اندازیم که یا شیر می‌آید یا خط نیست.

کسانی که از این الگوی فکری استفاده می‌کنند زندگی خود را یا در بهشت می‌بینند و یا در جهنم. در حالیکه در دنیای واقعیات، هر مکان، هر شخص و هر شغلی آمیزه ای است از ویژگیهای مثبت و منفی. شاید بتوان گفت هیچ ازدواجی صد در صد مطلوب نیست، هیچ شغلی صد در صد ایده آل نیست.

اشکال حاد تفکر دوقطبی به عنوان اختلالات شخصیتی مورد توجه روانشناسان بالینی قرار دارد. چنین افرادی دارای اختلالات شخصیت مرزی (BPD) شناخته می‌شوند که در آنها احتمال افسردگی، اضطراب و

حتی خودکشی دیده میشود. درمانگران معمولاً به روش های شناخت درمانی (cognitive therapy) سعی می کنند به چنین افرادی کمک کنند.

در شناخت درمانی cognitive therapy سعی می کنند از طریق تغییر الگوهای فکری به بیمار کمک کنند. آموزش تفکر نقادانه، جنبه پیشگیری دارد.

روان درمانگر سعی میکند نشانه هایی را در زندگی روزمره فرد ببیند که مقوم دوگانه اندیشی او میشود و به او کمک میکند تا حالات معتدل تری را هم در نظر بگیرد.

دوگانه اندیشی زمانی یک خطای فکری محسوب میشود که ذهن متوجه نقاط خاستری نشود و صرفاً امور را یا سیاه ببیند و یا سفید. ذهن هایی که یا باید عاشق و شیفته باشند یا دشمن خونی. ذهن هایی که نمی توانند اعتدال داشته باشند.

کسانی که از این الگوی فکری برخوردارند در تعریف و تمجید های خود از یک سو و در اعلام بیزاری خود از سوی دیگر، اهل اغراق و مبالغه هستند. از کلمات و ادبیاتی استفاده میکنند که یا حد اعلای صمیمیت را نشان میدهد و یا آخرین درجه نفرت. استفاده از کلماتی نظیر سلطان، امپراطور، ژنرال برای مربیان فوتبال و هنرمندان

افراد مذهبی که در ذهن خود دوگانه سازی هایی نظیر حسین و یزید ، علی و معاویه دارند، باید بیشتر مراقب باشند چون ذهن آنها مستعد دوگانه سازی های بیشتر است و امکان دارد این ثنویت اندیشی را در دیگر موارد نیز تعمیم دهند.

در جریان انقلاب اسلامی شعار دیو چو بیرون رود فرشته در آید داده می شد که حاکی از دوگانه اندیشی است. در ایام انتخابات در ایران گاهی دیده میشود یک گروه کاندیدای خود را علی زمان و کاندیدای جبهه مخالف را معاویه تلقی می کند.

واقعیت های تاریخی به ما میگوید تشخیص حق از باطل هرگز کار آسانی نیست البته به شرط اینکه دوگانه حق و باطل واقعاً وجود خارجی داشته باشد. مثلاً در زمان جنگ صفین یا در جنگ نهروان هر دو طرف ادعای اسلام را داشتند و تشخیص حق و باطل برای مسلمانان به سادگی میسر نبود، البته با در نظر گرفتن این فرض که یک طرف حق و دیگری باطل بوده باشد.

اسطوره سازی ها دوگانه اندیشی را تقویت می کنند. در اسطوره سازی شخصیت هایی ساخته می شوند که فاقد هرگونه عیب و نقصی هستند. در دنیای واقعی چنین شخصیت هایی را هرگز نمی بینیم.

برخی فیلم های سینمایی به گونه ای ساخته می شود که شخصیت ها یا صد در صد خوب و یا صد در صد بد هستند. در حالیکه واقعیت جوامع بشری این نیست. این گونه فیلم ها ذهن ها را ضعیف بار می آورند. بهتر است شخصیت های فیلم آمیزه ای از ویژگیهای خوب و بد باشند تا ذهن بیننده متوجه پیچیدگی های شخصیتی شود و پرورش پیدا کند.